

# A gyermekek önszabályozásának fejlődését segítő nevelés jelentősége az óvodában

Havlikné Rácz Andrea

[havlikraczandi@gmail.com](mailto:havlikraczandi@gmail.com)

SZTE JGYPK Alkalmazott Pedagógiai Intézet

Amikor a gyermekeink önszabályozásának kialakulását segítő pedagógiai elgondolásokat tekintjük át, olyan fontos területtel foglalkozunk, amely a sikeres óvoda-iskola átmenet egyik meghatározó eleme. Az önszabályozás elméleti hátterének áttekintése során szólnunk az önszabályozás fogalmáról, bemutatjuk azokat a készségeket, melyek az önszabályozás működését segítik, kitérünk a fejlődést befolyásoló környezeti tényezők szerepére, a kisgyermekkori és az óvodáskori fejlődési sajátosságokra. Majd az elméleti elgondolásokra épülő nevelési gyakorlat kialakítását támogató javaslatok után az önszabályozás egymással szorosan összefüggő három nagyobb területének kibontakozását segítő játékokra mutatunk be néhány példát.

**Kulcsszavak:** önszabályozás, óvoda-iskola átmenet, viselkedési jellemzők, fejlődési sajátosságok, fejlődéssegítő játékok

\*

**A** mikor az óvodai csoportunkba járó gyerekek viselkedésének jellemzőit figyeljük meg, jól érzékeljük azokat a területeket, amelyek nehézséget jelentenek számukra. A következő felsorolásban szereplő viselkedési megnyilvánulások közül akár több is jellemezheti egy-egy óvodásunkat:

- gondolkodás nélkül reagál és cselekszik,
- kisebb problémákat is túlreagál,
- kontroll nélkül viselkedik,
- nem tud könnyen lenyugodni,
- másokat félbeszakít beszélgetés közben,
- zavarja a társai játékát,
- nem tudja kivárni, amíg sorra kerül,
- nem fogadja el, ha megváltozik egy rutin,
- beleragad egy-egy tevékenységbe,
- hirtelen haragossá vagy szomorúvá válik,
- nem képes számba venni a lehetséges következményeket,
- csak egyféle megoldást tud elképzelni egy probléma kapcsán,
- a csoportnak vagy másoknak feltett kérdéseket rögtön megválaszolja,

- a feladatokat a befejezés előtt abbahagyja,
- elfelejti a kéréseket, utasításokat,
- játszik, szórakoztatja magát ahelyett, hogy befejezné a feladatot pl. öltözködés közben.

Ezeknek a viselkedési jellemzőknek a gyakori előfordulása utalhat a gyenge, alacsony szintű önszabályozásra, az önszabályozás hiányosságaira.

## **Az önszabályozás fogalmának értelmezése**

*Molnár Éva* (2002) különböző külföldi kutatási eredmények alapján az önszabályozást olyan pszichológiai folyamatok összességéként definiálja, melyeken keresztül az egyén – az általa kitűzött cél elérése közben – kontrollálni képes a gondolatait, az érzelmeit és a viselkedését. A területtel foglalkozó kutatók között általánosan elfogadott nézet, hogy egy többkomponensű, hierarchikusan szervezett folyamatként határozható meg az önszabályozás. Kiemeli, hogy ez a folyamat számos más pszichológiai összetevő közreműködésével valósul meg. Ezek alapján az önszabályozást egy magas szintű kognitív kontrollrendszer által befolyásolt folyamatként írja le, ami motivált viselkedésben nyilvánul meg.

D. Molnár Éva (2017) tanulmányában rávilágít arra, hogy az önszabályozás során, amikor az egyén képes a gondolatait, viselkedését és érzelmeit kontrollálni, a végrehajtó funkciók és az erőfeszítés alapú kontroll szerepe együttesen nyilvánul meg. Tisztázza az erőfeszítés-alapú kontrollt és a végrehajtó funkciók szerepét, összefüggéseit, és azok összetevőit is értelmezi. Ezek alapján kiemeli, melyek lesznek azok a készségek, amelyek az önszabályozás működését segíteni fogják.

## **Az önszabályozás működését segítő készségek**

Ezek ismerete a gyermekek viselkedésének értelmezését, a fejlesztőprogramok összeállítását nagyban segíti. Látnunk kell, hogy a készségek működése egymással szorosan összefügg, de egymástól függetlenül is végbemehet. Célszerű áttekinteni az önszabályozás működését segítő készségeket és azok értelmezését (1. táblázat).

1. táblázat: Az önszabályozó készségek és értelmezésük (D. Molnár, 2017)

Önszabályozó készségek	Értelmezés
<i>Gátlás</i>	<p>Jelentős szerepet tölt be a viselkedés ellenőrzése mellett az érzelmek szabályozásában. Biztosítja, hogy ki tudjuk választani a helyzetnek megfelelő viselkedési mintát. Szükség szerint ellent tudjunk állni a kísértéseknek.</p> <p>Példák az óvodás gyerekek viselkedéséből a hatékony működésre:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– ellenáll a cselekvés- vagy beszédkészítésnek: bár tudja a kisgyermek a kérdésre a választ, mégis megállja, hogy bekiabálja,</li> <li>– megállítja a viselkedését a megfelelő időben, meg tud állni egy tevékenységben, ha az szükséges.</li> </ul>
<i>Váltás</i>	<p>Kognitív rugalmasságot jelent. Ahhoz segít hozzá bennünket, hogy az adott szituációnak megfelelően legyünk képesek viselkedést vagy cselekvést váltani. Szabadon tudjunk mozogni egyik helyzetből a másikba – egyik feladatról a másikra.</p> <p>Példák az óvodás gyerekek viselkedéséből a hatékony működésre:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– tudják a szerepek váltakozását követni a dalos játékokban,</li> <li>– képesek másik játékeszközt választani akkor, amikor a kedvenc játékkal már játszik valaki más.</li> </ul>
<i>Emocionális kontroll</i>	<p>Az érzelmek kontrollálásnak képessége, a céljaink elérését, a feladataink teljesítését szolgálja. Magában foglalja mind a pozitív, mind a negatív érzelmeket, saját és mások érzelmeinek megértését, az érzelmi válaszok szabályozását.</p> <p>Példák az óvodás gyerekek viselkedéséből a hatékony működésre:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– a saját érzelmeiket felismerik és a szociális normáknak megfelelő módon fejezik ki,</li> <li>– a társaik által kifejezett negatív reakciókat képesek értelmezni, ez alapján változtatni a viselkedésükön.</li> </ul>
<i>Rugalmasság</i>	<p>A körülményekhez, megváltozott helyzethez való gyors alkalmazkodás lehetőségét biztosítja. Az a képesség, amivel az akadályok, kudarcok, új információk vagy hibák felmerülése esetén a tervek, elképzelések felülvizsgálata megvalósul.</p> <p>Példák az óvodás gyerekek viselkedéséből a hatékony működésre:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– ha nem áll rendelkezésükre elég játékeszköz a tervek megvalósításához, újabbakat keresnek,</li> <li>– elfogadják, ha nem tudunk elmenni a várt kirándulásra, mert zuhog az eső.</li> </ul>
<i>Munka-memória</i>	<p>Az információkat az elménkben tartja, előhívja és részt vesz a komplex kognitív folyamatokban a feladatok végrehajtása közben. A múltbeli tapasztalatokat felhasználja az adott helyzethez való alkalmazkodáshoz és a jövőbeli tervezéshez.</p> <p>Példák az óvodás gyerekek viselkedéséből a hatékony működésre:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– segíti a matematikai műveletek végrehajtását,</li> <li>– a gyermek a kérdésnek megfelelően hajtja végre a feladatot.</li> </ul>

Önszabályozó készségek	Értelmezés
<i>Figyelem fenntartása</i>	<p>Lehetővé teszi a fókuszált, célvezérelt figyelmet, amikor arra tudunk összpontosítani, amire szeretnénk. Biztosítja a figyelem fenntartását az elterelő ingerek, a fáradtság vagy az unalom ellenére is.</p> <p>Példák az óvodás gyerekek viselkedéséből a hatékony működésre:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- figyelmen kívül hagyják a társak zavaró magatartását, és továbbra is a feladatukkal foglalkoznak,</li> <li>- befejezik a napi munkát, akkor is, amikor már a többiek elindultak az öltözőbe.</li> </ul>

## Az önszabályozás kialakulását segítő és gátló környezeti hatások

D. Molnár Éva (2013) összegezte azoknak a kutatási eredményeknek a megállapításait is, melyek az önszabályozás kialakulását segítő tényezőket vizsgálták. Az összehasonlító elemzéséből kiderül, hogy valamennyi kutató a környezeti tényezők, különösen a környezeti visszajelzések szerepét hangsúlyozza az önszabályozás minőségi gyarapodásában. Kiemeli, hogy a képesség kibontakozása a szülő és a kisgyermek interakciójából származó első tapasztalatokkal veszi kezdetét. Több kutatás is megerősíti, hogy a szülői viselkedés, az alkalmazott nevelési módszerek gyakorolják a kisgyermek szabályozó viselkedésének alakulására a legnagyobb hatást.

A szülői nevelés hatását a szabályozás szempontjából vizsgáló kutatások – többek között – a negatív és pozitív szülői nevelés következményeit is elemezték. Érdekes a két, egymással ellentétes szabályozási formát értelmeznünk. A pozitív szabályozáson a gyermek erősségeit, sikereit hangsúlyozó szülői nevelést értik. Negatív szabályozásnak azt tekintik, amikor a szülők főként a rossz tényezőket emelik ki és hangsúlyozzák a gyermek viselkedésében.

A kutatás során azt vizsgálták, hogy ez a kétféle szabályozási mód milyen hatást gyakorol a gyermekek viselkedésére, szociális alkalmazkodására, az *önszabályozásuk* alakulására. Az eredmények megerősítik, hogy a pozitív szabályozás mindhárom terület fejlődését eredményesebben támogatja.

Felhívja a figyelmet arra, hogy a szülők vagy a pedagógusok viselkedésében megjelenő magas kontroll túlmozgékony, agresszív, nehezen alkalmazkodó gyermeki viselkedést vonhat maga után. A felnőttkontroll, -beavatkozás csökkenése viszont egyúttal járhat a kisgyermek önszabályozásának megerősödésével.

Hasonló eredményeket mutatnak azok a kutatások, melyek az édesanya viselkedésének hatását elemezték a gyermek önszabályozásának alakulására. Kimutatták, hogy a meleg, bátorító, pozitív visszajelzésekkel bíró anyai viselkedés eredményeként a gyermekek motiváltabbak voltak a viselkedésük szabályozására, könnyebben sajátították el a környezetük céljait. A hideg, érzéketlen anyai viselkedés következményeként több

olyan viselkedési jellemzőt figyeltek meg a 3–5 évesek esetében, amelyek az önszabályozás nehézségeit mutatták. Ezek között a viselkedési megnyilvánulások között említik a következőket: a gyermekek nem voltak képesek vágyaik késleltetésére; nehézséget jelentett számukra az érzelmeik kontrollálása és szabályozása; nem tudták összekapcsolni viselkedésüket a következményekkel; ha a környezetük befolyásolása során nem sikerült elérniük, amit szerettek volna, leggyakrabban a sírást, a dühös és agresszív viselkedést választották.

Az összefoglalóból jól kitűnik, hogy a szülői viselkedés meghatározó a gyermek fejlődésében, aminek három alapvető, a hatékony *önszabályozás* kialakulásában fontos szerepet betöltő összetevője van, ezek az önállóság segítése, a következetes, strukturált szülői viselkedés és az aktív szülői részvétel a gyermek életében.

## **Az önszabályozás kisgyermekkorai és óvodáskori fejlődési sajátosságai**

D. Molnár Éva (2017) a fejlődési jellegzetességek bemutatásakor kiemeli, hogy a fejlődés kora gyermekkortól felnőttkorig tart. Az önszabályozó képesség egyik összetevője, az erőfeszítés-alapú kontroll működése, már csecsemőkor végén megjelenik. Másfél éves kor körül a kisgyermekek már képessé válnak arra, hogy figyelmüket szándékosabban irányítsák. Ez megmutatkozik például a közös figyelemi helyzetekben, amikor a gyermek saját fókusza és a partner fókusza is jelen van a megismerésben, megvalósul a kölcsönösség. A másik tekintetnek követése és a figyelem tárgyának észrevétele alapozza meg ezt a jelenséget. Például: amikor az édesanya rámutat egy katicára, amit ennek hatására a kisgyermek is felfedez, és ezután együtt figyelik meg a bogarat. 18–30 hónapos korban már képesek rövid ideig várakozni. Két-két és fél éves kortól a gyermekek nagyobb fejlődést mutatnak a viselkedésük kontrollálásában, tevékenységük gátlásában. Például a játék folytatása helyett a szülő kérésére más tevékenységre váltanak. Az önszabályozás képessége az életkor előrehaladtával egyre biztosabbá válik. A fejlődési folyamat szoros összefüggést mutat az idegrendszer érésével is, az intenzív fejlődés 3–5 éves kor között indul el, összekapcsolódik az agy kérgi területeinek fejlődésével. Az önszabályozás az iskolaérettség és a későbbi sikeres iskolai boldogulás alapvető készségének számít. A legújabb kutatások szerint az óvodások önszabályozó készség szintje szoros összefüggésben van a későbbi iskolai teljesítménnyel, ennek ellenére sok olyan kisgyermek van, aki az iskolába lépéskor alacsony önszabályozással rendelkezik.

## Az önszabályozás-fejlődést támogató elvek, gyakorlati tippek az óvodapedagógusok számára

D. Molnár Éva (2013) elgondolása szerint a sikeres iskolai beválást segítő önszabályozás fejlődését három, egymással szorosan összefüggő nagyobb terület mentén támogathatjuk. Ezek a következők, az érzelmi önszabályozás; a társas önszabályozás és a kognitív önszabályozás.

A továbbiakban az elméleti elgondolásokra épülő nevelési gyakorlat kialakításához összegyűjtött javaslatainkat, játékainkat mutatjuk be.

Javaslatok a nevelési gyakorlat kialakításához:

1. Érdeemes abból kiindulnunk, hogy a környezeti tényezők nagy hatást gyakorolnak a képesség működésére. Figyelembe kell azonban vennünk azt is, hogy a gyermekeink személyiségének stabil összetevői, mint például a temperamentum, megalapozzák az *önszabályozás* fejlődésének irányát. Az óvodai csoportunk olyan mikrokörnyezet, ahol a pedagógus nevelési stílusának hatására az empátiára, elfogadásra, épülő gyerek-felnőtt viszonyoknak, valamint a gyerekek között kialakuló baráti megnyilvánulásoknak köszönhetően a gyerekek motiváltak a viselkedésük szabályozására.
2. A gyermekek elsősorban a családi közegben tanulják meg érzelmeik, viselkedésük szabályozását, akarataik érvényesítésének módját, azonban az óvodai nevelés során lehetőség nyílik arra, hogy következetes neveléssel kompenzáljuk az esetleges hiányosságokat. Megtaníthatjuk a gyermekeknek, hogyan kezeljék negatív érzelmeiket, hogyan működjenek együtt társaikkal.
3. Használjuk ki, hogy gyermekeink az életkori sajátosságaiknál fogva az *utánzás* és *próbálkozás* során tanulják a környezethez való alkalmazkodást. Modellszerrepünk mellett segítsük ezt a folyamatot azzal, hogy pozitív szabályozásra törekszünk. A gyermekeink viselkedésére adott *visszajelzéseinkkel* a pozitívumokat hangsúlyozzuk, a gyermek erősségeire, sikereire fókuszáljunk. Alkalmazzunk pozitív, egyénre szabott, fejlesztő értékelést.
4. Az óvodai nevelés során az egyik fontos feladatunk, hogy segítsük gyermekeinket önállóságuk kialakulásában. Optimális kontroll mellett támogassuk óvodásainkat abban, hogy a lehető legtöbb tevékenységben szerezzenek tapasztalatot az önállóságról. Bátorítsuk az önálló döntéseiket, támogassuk kezdeményezéseiket.
5. A csoportunkba járó gyerekek ismeretében gondoljuk át és tervezzük meg a teljes évet átfogó nevelési tervünkben, hogy milyen módon segítjük az önszabályozás kibontakozását. Például: Az önállóság kialakulását milyen lépésekben fogjuk támogatni? Hogyan tudjuk ezt majd napi vagy heti szinten megvalósítani? Milyen elemeket kapcsolhatunk be ebből a tervezett óvodai tevékenységeinkbe?
6. Kiváló lehetőséget kínál a fejlődéssegítésre azoknak a játékoknak az alkalmazása, amelyeket beépíthetünk az óvodai tevékenységeinkbe is. A játékok célzott, tartalomhoz kapcsolt alkalmazásával a változatos gyakorlás feltételeit teremtjük meg.

A játékok gyakorlása segíti az önszabályozás fejlesztendő területein a különböző viselkedések észlelését, az észlelt viselkedés utánzását szociális kontroll mellett. Ezzel megteremtjük a lehetőséget a próbálkozásokra, amikor is természetesnek tekintjük a gyerekek hibázásait, amelyeket a tanulási folyamat részeként értelmezünk. Mindig lehetőséget kínálunk a javításra. A gyakorlás segíti a saját viselkedés észlelését és módosítását.

7. A játékok óvodai tevékenységekbe való beépítése különböző módokon valósulhat meg:
  - alkalmazhatók ráhangoló játékként, a tevékenység bevezető részében az érdeklődés felkeltése során,
  - lazító, pihentető játékként tevékenység közben,
  - tevékenységek lezárásakor a játékba való visszavezetés egy alternatívájaként (Havlikné, 2024).

## Fejlődéssegítő játékok

Ahhoz, hogy a gyermekeink önszabályozásának fejlődését tervszerűen tudjuk segíteni, érdemes a fejlesztendő készségeket/képességeket és az azokat alkotó részterületeket számba venni. Ebben a részben az önszabályozás mind három nagyobb területéhez összegyűjtöttük azokat a fejlesztendő területeket, melyek a gyermekeink ismeretében a nevelési céljainkat alkothatják. Majd minden egyes területhez két játékot mutatunk be az önszabályozás működését segítő készségek begyakorlásához.

### 1. Érzelmi önszabályozás fejlődésének segítése

#### 1.1 Fejlesztendő készségek/képességek:

Az érzelmek felismerése, kifejezése; az érzelmek okainak és hatásainak megértése, azonosítása; a magabiztosság erősítése.

#### 1.2. Az érzelmi önszabályozás fejlődését játékos formában a következő területeken segíthetjük:

A negatív érzelmek megértése és feldolgozása:

a harag-, a frusztráció-, a szorongás és a szomorúság kezelése.

A pozitív érzelmek megértése és kimutatása.

#### 1.3. Játékok az érzelmi önszabályozás fejlődésének segítéséhez:

##### 1.3.1. Varázstükör

*Fejlesztendő terület:* az érzelmek felismerése.

A játékosok közül egy kisgyermeket kiválasztunk, ő lesz a varázstükör. A játéktér szélén jelöljük ki a „tükör” helyét, ott, ahol mindenki jól láthatja majd. Az ő feladata lesz, hogy az arckifejezésével, testtartásával megmutassa a többieknek azt az érzést/érzelmet, amit megsúgtunk. A játékosok szabadon sétálhatnak a játéktéren, amíg a tükör szerepében lévő kisgyermek készülődik. *3,2,1 varázstükör* jelre a „tükör” a gyerekek felé fordul. A gyerekeknek bele kell néznie a varázstükörbe, vagyis át kell venniük, meg kell jeleníteniük azt az érzelmet, amit felismertek.

### 1.3.2. Érzelmek a mesékben

*Fejlesztendő terület:* az érzelmek okainak és hatásainak megértése, azonosítása.

Válasszuk ki, hogy a történethez kapcsolódva melyik alapérzelem kerüljön a játék fókuszába. A játékban részt vevő gyerekekkel a mese bemutatását követően beszélgetünk azokról az eseményekről, amelyek a mesében az adott érzelmet kiváltják a szereplőkből. Gyűjtünk össze a gyerekekkel minél több olyan kifejezést, szinonimát, ami a választott érzelmet fejezi ki. Az örömhöz kapcsolódva például szinonimák lehetnek: boldogság, jókedv, vidámság, derű, móka stb. Gyűjtjük össze a választott érzelem kimutatásának lehetőségeit, és mimes játék keretében játszunk is el ezeket a gyerekekkel. Gyűjtünk az adott érzelmet kiváltó eseményeket a gyerekek életéből.

## 2. A társas önszabályozás fejlődésének segítése

### 2.1 Fejlesztendő készségek, képességek:

A társas „önállóság”, szabályalkotás; a gátlás/késleltetés, váltás, rugalmasság; a figyelemfókusz, a figyelem fenntartása; a munkamemória.

### 2.2. A társas önszabályozás fejlődését *játékos formában* a következő területeken segíthetjük:

- A kedvesség kimutatása: bókok fogadása és kifejezése, a hála kifejezése, a bocsánatkérés gyakorlása, segítségnyújtás másoknak, az együttérzés és empátia kifejezése.
- A társas problémamegoldás: szabályalkotás, a megosztás begyakorlása, a győzelem és veszítés feldolgozása.

## 2.3 Játékok a társas önszabályozás fejlődésének segítéséhez:

### 2.3.1. A vezér nyomában!

*Fejlesztendő terület:* gátlás/késleltetés, váltás, figyelemfókusz, rugalmasság, a figyelem fenntartása.

A játékhoz nagyobb, akadálymentes térre lesz szükségünk, ahol a gyerekek majd szabadon sétálhatnak. Az lesz a játékosok közül vezér, aki a pedagógus által felsorolt tulajdonságok alapján magára ismer, és a többiek is felismerik, őt kell majd a játékosoknak követniük. A pedagógus elkezd sorolni a kiválasztott gyermek külső jellemzőit, mindaddig, amíg a ráismerés meg nem történt. Például a vezérnek hosszú és barna a haja, barna a szeme, kék a nadrágja, piros a pólója stb. Ha a kiválasztott gyermek magára ismert, elindul a játéktéren, a többieknek is fel kell ismerniük őt, majd követniük kell a séta során. Az „új vezérünk van” bejelentésre előlről kezdődhet a játék. A felsorolt tulajdonságok körét fokozatosan bővíthetjük, a külső jellemzőktől a belső tulajdonságok felé haladva.

### 2.3.2. Mit tennél? Hogy tennéd?

*Fejlesztendő terület:* A kedvesség kimutatása, a hála, a bókok fogadása és a bocsánatkérés mint a társas kapcsolatok működését segítő viselkedésformák begyakorlása.

Tippeket, javaslatokat gyűjtünk együtt a gyerekekkel arra, hogy milyen módon tudják a kedvességet kimutatni mások felé. A gyakorláshoz szituációs játékokat szervezünk, a mindennapi helyzetekben a megtanultak alkalmazására ösztönözzük a gyerekeket.

Példák a kedvesség kimutatására:

- Dicsérjük meg egymást!
- Mondjunk bókokat egymásnak!
- Ismerjük el mások munkáját!
- Vigasztaljuk meg azt, aki valamiért szomorú!
- Kérjük bocsánatot egymástól, fogadjuk el a bocsánatkérést!

## 3. A kognitív önszabályozás fejlődésének segítése

### 3.1 Fejlesztendő készségek/képességek:

A gátlás/késleltetés, váltás, figyelemfókusz, rugalmasság; a figyelem fenntartása és a munkamemória.

3.2 A kognitív önszabályozás fejlődését *játékos formában* a következő területeken segíthetjük:

- Az impulzív viselkedés visszaszorítása, a gátlás folyamatai.
- A fókuszált figyelem fejlesztése, a váltás folyamatai.
- A tervezés, monitorozás, reflektálás folyamatai.
- A magabiztosság és az önértékelés fejlesztése.
- Tudatelmélet, mások szándékainak megértése.

3.3. Játékok a kognitív önszabályozás fejlődésének segítéséhez:

#### 3.3.1. Bokor, fa, híd

*Fejlesztendő terület:* a figyelem irányítása, az impulzív viselkedés visszaszorítása, a gátlás folyamatai, a fókuszált figyelem fejlesztése, a váltás folyamatai.

A gyerekek álljanak egy szőnyeg köré. A játék során a szőnyeg körül fogunk sétálni, jelre különböző testhelyzeteket veszünk fel. Három különböző instrukciót kell a gyerekeknek megjegyezniük, majd ennek megfelelően elhelyezkedniük.

Az utasítások a következők:

- Híd: az egyik lábuk a padlón, a másik a szőnyegen legyen.
- Bokor: guggoljanak a játékosok a szőnyegre.
- Fa: a gyerekek alapállásban álljanak a padlóra.

A játék során a pedagógus váltogatja a bokor, fa vagy híd utasításokat. A gyerekeknek az utasítás szerint minél gyorsabban kell elhelyezkedniük, a megfelelő mozdulatot felvenniük. A játékvezető szerepét annak adjuk át, aki egymás után többször is jól veszi fel az utasításnak megfelelő testhelyzetet.

#### 3.3.2. Kapd el a cipót! Tüzes a cipó!

*Fejlesztendő terület:* gátlás/késleltetés, váltás, figyelemfókusz fenntartása, a tervezés, monitorozás, reflektálás folyamatai.

A gyerekekkel labdadobó játékot játszunk. A játékhoz a labdát kinevezzük cipónak, amit a pedagógus odadob valamelyik gyermeknek. A játékosnak a dobás közben elhangzó instrukció alapján kell eldöntenie, hogy mikor kaphatja el és mikor nem szabad megfognia a labdát. Ha azt mondjuk, „Tüzes a cipó!”, akkor kell elkapnia a labdát. A „Kasd el a cipót!” utasítás esetében a labdát nem szabad megfogni. Néhány játék után adjuk át a játékvezető szerepét egy gyermeknek.

## Összegzés

A tanulmány első részében áttekintettük azokat az elméleti elgondolásokat, amelyekre a nevelési gyakorlatunkat építhetjük. A folytatásban az önszabályozás fejlődési sajátosságait figyelembe véve kínáltunk támogató elveket, gyakorlati tippeket az óvodapedagógusok számára. A gyakorlati elgondolások között fontos helyet kaptak azok a játékok, amelyekkel célzottan segíthetjük az önszabályozás kibontakozását, a készségek begyakorlását. Írásunk az óvodai gyakorlatban alkalmazható játékok bemutatásával zárul.

## Irodalom

- D. Molnár Éva (2013): *Tudatos fejlődés – Az önszabályozott tanulás elmélete és gyakorlata*. Akadémia Kiadó, Budapest.
- D. Molnár Éva (2017): Erőfeszítés alapú kontroll és a végrehajtó funkciók az önszabályozásban. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 72. 4. sz. 533-547.
- Havlikné Rácz Andrea (2024): Hogyan segíthetjük az óvodás korú gyerekek önszabályozásának fejlődését? In: *Óvónők kincsestára. Módszertani kézikönyv*. Raabe Klett Oktatási Tanácsadó és Kiadó Kft., Budapest. 3-45
- Molnár Éva (2002): Önszabályozó tanulás: nemzetközi kutatási irányzatok és tendenciák. *Magyar Pedagógia*, 102. 1. sz. 63-77.